



10月のほけんだより



令和元年10月
玉島保育園

新年度から半年が経ち、涼しく過ごしやすい季節になりました。しかし、朝夕のお迎え時と日中との気温差があり、風邪をひきやすい時期です。手洗い・十分な睡眠・旬のものを使ったおいしい食事と、体調管理に気を配りながら過ごしましょう。運動会当日には元気な子ども達の頑張る姿を見て、楽しんでください。10月になると、各病院・クリニックでインフルエンザの予防接種が始まります。集団生活を送る子ども達を守るためにも、家族みんなでのワクチン接種をおすすめします。

☆子どもの目の成長☆

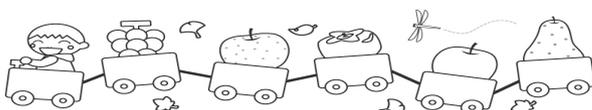
新生児の場合は、ほとんど見えていない状態で、明るいか暗いかがわかる程度といわれています。生後1~2か月ぐらいで顔の正面にあるものをじっと見つめるようになり、4か月頃になると動いているものを目で追うことができるようになります。徐々に見る力が成長していき、おおむね3歳頃には、視力が0.8に達します。また6歳頃には大人と、ほぼ同じぐらいの視力を持つようになります。

目の異常を早期発見するためには、3歳6ヶ月検診での視力検査が大切な機会になります。きちんと受けるようにしましょう。



☆親子の会話は風邪予防☆

その日にあった出来事をきいたり、手遊びをしたり、保育園で歌っている歌を一緒にうたったりして、短い時間でも、親子で会話をする・スキンシップをとる時間を作るようにしましょう。子どもの心身の安定につながり、免疫力・抵抗力が高まります。また、スキンシップはお互いのストレスを緩和する作用があるので、子どもさんだけでなくお母さん、お父さんも風邪をひきにくくなります。一日のスケジュールの中に、是非、『親子の会話の時間』を組み込んでください。



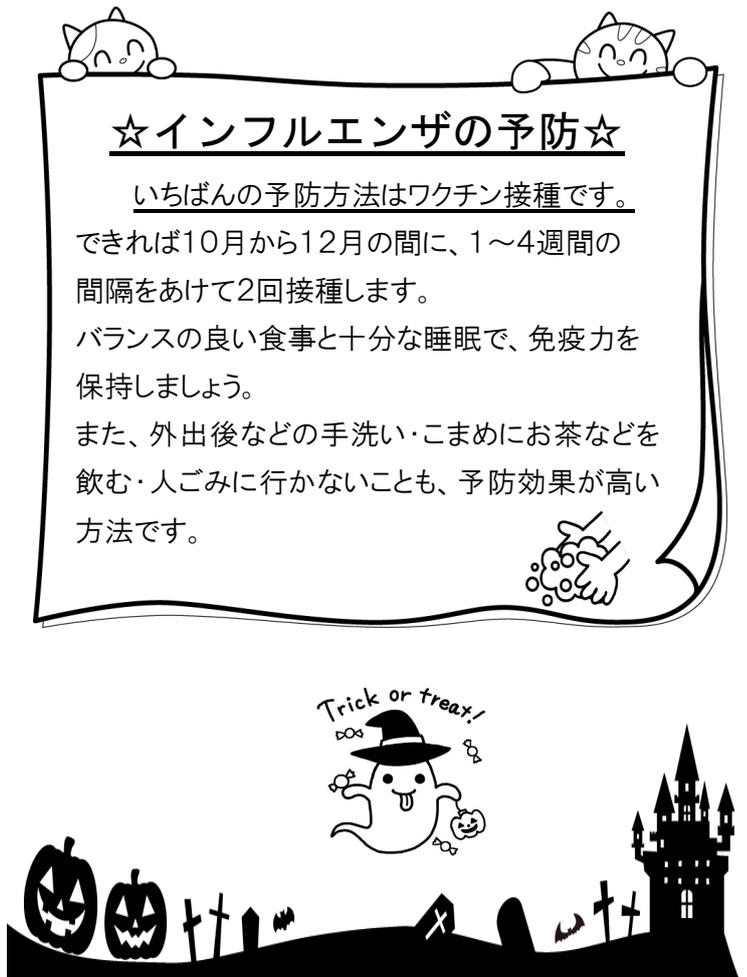
☆インフルエンザの予防☆

いちばんの予防方法はワクチン接種です。

できれば10月から12月の間に、1~4週間の間隔をあけて2回接種します。

バランスの良い食事と十分な睡眠で、免疫力を保持しましょう。

また、外出後などの手洗い・こまめにお茶などを飲む・人ごみに行かないことも、予防効果が高い方法です。



☆10月の予定☆

- 0・1歳児 身体計測
- 4・5歳児 身体計測
- 2・3歳児 身体計測
- 4・5歳児視力再検査
- 2歳児手洗い指導
- 3・4・5歳児
手洗い指導